

## KES ON KOOLIPSÜHHOLOOG?

- Koolipsühholoog on haridusasutuses töötav vaimse tervise spetsialist, kes aitab muredega toime tulla. Koolipsühholoog lähtub lapse heaolust ja parimatest huvidest. Koolipsühholoog on olemas nii õpilaste, vanemate kui ka õpetajate abitamiseks.

### **Koolipsühholoogi ülesandeks on:**

- õpilase psühholoogilist arengut ja õppeprotsessis toimetulekut mõjutavate tegurite (psüühilised protsessid, isiksuse omadused, emotsionaalne seisund, vaimse tervise probleemid, suhtlemis- ja käitumisoskused) hindamine;
- õpilase nõustamine isikliku elu, õppetööga ning vaimse tervisega seotud probleemidega toimetulekul, tunnetusprotsesside, vaimsete võimete, käitumis- ja suhtlemisoskuste arendamisel ning õpi- ja karjääri- valikute tegemisel;
- õpilase toetamine ning vanema ja kooli personali nõustamine kriisisituatsioonist väljatulekuks toe korraldamisel;
- vaimse tervise probleemide ennetamine koolis.

## LAPSEVANEM JA ÕPETAJA, õige aeg pöörduda koolipsühholoogi poole on siis, kui:

- Lapse käitumine on ootamatult muutunud.
- Oled teinud koostööd kodu ja kooli vahel, kuid mured püsivad. Nii õpetaja kui ka vanem on lapsega rääkinud, aga see pole muutust toonud.
- Oled mures lapse meeleolu, käitumise või lapse(ga) toimetuleku pärast.
- Lapsel püsivad terviseprobleemid (näiteks peavalu, kõhuvalu jms), kuid arstid ei suuda leida põhjust.



## ÕPILANE, sa võiksid rääkida koolipsühholoogiga, kui:

- Oled mures iseenda või oma lähedase pärast või tunned end pidevalt halvasti.
- Sa ei tule enam toime oma igapäevaste kohustustega, nt õppimisega.
- Tunned end üksikuna ja vajad ära kuulamist, mõistmist või tahad end lihtsalt tühjaks rääkida.
- Sul on keerulised suhted kaaslaste, pereliikmete või õpetajatega.
- Sul on raskusi sõltuvustega.
- Oled kaotanud lähedase või on juhtunud midagi muud, millega on raske toime tulla.
- Oled emotsionaalse, füüsilise või seksuaalse vägivalla ohver või tead kedagi, kes on.
- Vajad abi enesemääratlemisel või soovid arutada oma tuleviku üle.

## Eesti Koolipsühholoogide Ühing

on mittetulunduslik ühing, kuhu kuuluvad Eestis tegutsevad koolipsühholoogid. Ühingu peamisteks eesmärkideks on aidata kaasa laste ja noorukite vaimse tervise parendamisele, teadvustada laiemalt ühiskonna tasandil koolipsühholoogi professiooni, kaitsta oma liikmete huve ning pakkuda valdkondlikku täiendkoolitust.

### Eesti Koolipsühholoogide Ühingu kontakt:

<http://koolipsyhholoogid.ee/>

Ei ole olemas inimest, kellel poleks kunagi muresid. Vahele on mured suured, vahel väikesed. Kuid me ei pea olema ükski ning alati ei saa ja ei pea me kõigega ise hakkama saama. Kui mured liiga kauaks lahenduseta jäävad, siis on hiljem neid ka keerulisem lahendada.

Ära jää oma murega üksik! Tule ja räägi ja küsi nõu. Koolipsühholoog ei räägi Sinu muret teistele ega hakka andma arvustavaid hinnanguid. Ta on lihtsalt keegi, kellega oma muret jagada ja nõu küsida.

## Kust veel saada psühholoogilist abi?

### ÜLE EESTI:

Lasteabi telefon 116111

<http://www.lasteabi.ee/>

<https://lahendus.net/>

<https://www.lapsemure.ee/>

<https://lastekriis.ee/>

<http://peaasi.ee/>

<https://rajaleidja.innove.ee/>

### TALLINNAS:

<https://tonkeskus.ee>

<https://pk.ee/>

### TARTUS

<https://tugiteenused.tartu.ee/>



## KOOLIPSÜHHOOLG ON ABIKS

Minu koolis töötab psühholoogina:

TEMA KONTAKT:

